

AKO BYŤ ASERTÍVNEJŠÍ V PRÁCI AJ V SÚKROMÍ?

Sú odborné kompetencie a dobré pracovné výkony dostatočnou zárukou profesionálneho úspechu?

Mnoho kvalifikovaných odborníkov sa snaží vo svojej práci alebo v podnikaní presadiť práve týmito atribútmi. V tejto silnej konkurencii dnes záleží na ďalších, rozlišujúcich vlastnostiach, ako je suverénne vystupovanie, kvalifikovaná komunikácia, dobré vzťahy s ostatnými a hlavne schopnosť presadzovať sa primeraným spôsobom. Schopnosť sebpresadzovania sa znamená poznať vlastné potreby, záujmy, ciele a primerane ich uskutočňovať vo svojom sociálnom i pracovnom prostredí. Schopnosť asertívneho správania sa zvyšuje vašu konkurenčnú schopnosť, no i celkovú životnú spokojnosť.

Kurz účastníkom priblíži pojem asertivity a asertívnych techník. Pomôže účastníkom analyzovať vlastnú schopnosť asertívneho správania sa, naučiť sa presadzovať svoje názory, brániť sa manipuláciám a efektívne využívať asertivitu – ako primeranú formu komunikácie vo svojom pracovnom i súkromnom živote.

Tréning je pripravený a realizovaný vyhľadávanou profesionálnou lektorkou s bohatými praktickými skúsenosťami v tejto oblasti. Zaujímavou kombinuje rôzne vyučovacie metódy a výhodou je práca v malej skupine. Maximálny počet účastníkov je dvanásť.

Podujatie sa uskutoční v budove Nadácie otvorenej spoločnosti- OSF na Baštovej ulici 5 v Bratislave v zasadačke na 2. poschodí. Účastnícky poplatok je 60 €.

08.45 – 09.00 registrácia

09.00 – 10.00 úvod školenia, oboznámenie účastníkov s obsahovým a organizačným priebehom školenia, zoznámenie sa, určenie očakávaní

10.00 – 13.00 štyri druhy správania sa, priblíženie asertivity, pasivity, agresivity a manipulácie, pochopenie pojmu asertivita, výhody asertívneho správania sa, definovanie asertivity u seba, sebareflexívne techniky

13.00 – 14.00 obed

14.00 – 16.00 precvičenie asertivity, asertívna filozofia a asertívne práva, základné znaky asertívneho správania sa, prejavy asertivity, presvedčivosť v komunikácii a v správaní sa, asertivita ako spôsob primeranej prezentácie vlastnej osoby a práce

16.00 – 18.00 asertívne spôsobilosti (schopnosť klásť požiadavky, schopnosť povedať NIE, kritika a ako na ňu reagovať, aktívne oceňovanie), nácvik asertívnych techník, asertivita ako obrana proti agresívnemu správaniu a manipulácii

Lektor: Mgr. Gabriela Belková